نحو نفس

مطمئنة واثقة

د. طارق بن علي الحبيب

الطبعة الأولى

نحو نفس مطمئنة واثقة

تأليــــف

د. طارق بن علي الحبيب

الأستاذ المشارك واستشاري الطب النفسي

بكلية الطب والمستشفيات الجامعية

بجامعة الملك سعود في الرياض

بسم الله الرحمن الرحيم

ح طارق علي الحبيب ، ١٤٢٥هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الحبيب ، طارق علي

نحو نفس مطمئنة واثقة./ طارق علي الحبيب. ـ

الرياض، ١٤٢٥هـ.

٧٦ ص ، ١٢ × ١٧سم

ردمك : ٦ ـ ٤١٥ ـ ٤٦ ـ ٩٩٦٠

١ ـ علم النفس الإسلامي

أ ـ العنوان

ديوي ١٥, ٢١٤ ١٤٢٥/٤٨١٦

رقم الإيداع : ١٤٢٥/٤٨١٦

ردمك : ٦ ـ ٤١٥ ـ ٤٦ ـ ٩٩٦٠

الطبعة الأولى

١٤٢٥هـ ـ ٢٠٠٤م

إهـــــداء

إلى روح الشهيد أحمد ياسين..رحمه الله

هنـــاك مـــن يعلو على أشلاء الأمة

وأنت من تعلو الأمة على أشلائه

مقدمة

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على نبيه المصطفى وبعد:

فلقد ألقيت محاضرة في أبها قبل عدة سنوات وصدرت في هيئة محاضرة مسجلة على شريط كاسيت سمعه بعض الإخوة فاقترحوا عليّ إصدار تلك المحاضرة في كتيب، إلا أن الانشغال منعني من التفرغ لها حتى فاجأني الشيخ محمد بن عبدالجواد الصاوي بتفريغ المحاضرة وقام أيضاً بتبويبها وتخريج آياتها وأحاديثها واستأذنني في إصدارها في كتيب فأذنت له، فكان هذا الكتيب.

د. طارق على الحبيب

النفس + الجسد + الروح = معادلة الإنسان

إن الله سبحانه وتعالى حينما خلق هذا الإنسان، خلق فيه النفس والجسد والروح...

وما كان للنفس أن تستقر حقيقة الاستقرار إن لم تطمئن الروح..

وما كان لنفس أن تستقر أيضاً حقيقة الاستقرار إذا كان البدن مُعنّىً بعلل يمكن علاجها ولم يستطع أن يتعامل معها ذلك الإنسان..

وحينما خلق سبحانه وتعالى (الشمس والقمر والأرض) أرادها كما هي، فهي كما نراها تسير في منظومة متناسقة متناغمة..

أرأيتم لو أن القمر تقدم قليلاً أو أن الشمس تأخَّرت قليلاً، أو أن الأرض قد حادت ذات اليمين أو ذات الشمال فإن هذه المنظومة ولا شك ستضطرب!!

كـذلك الإنسـان: في جسده، وفي نفسه، وفي روحه؛ إن لم تتناسـق وتتـناغم مـع بعضـها الـبعض فـإن هـذا الكيان البشري سيضطرب..

إن أطـروحة الإسـلام الحياتية لم تتجه إلى روح ابن آدم فحسـب، وإنما اتجهت إلى نفسه وبدنه أيضاً.. في توازن تام من أجل إشباع كل ركن من هذه الأركان الثلاثة..

وحيـنما نـتكلم عـن الـنفس: نعـني ماهـيَّة هذه النفس ورغـباتها وشـهواتها وعلاقـتها بذاتها وعلاقتها بغيرها من البشـر. وحينما نتكلم عن الروح نعني علاقة الفرد بربه جلَّ وعلا؟

فـالله سبحانه قد خلق النفس والروح والجسد.. ولكي يسـتقر الإنسـان ويطمـئن فـيجب أولاً: أن يـتم الإشـباع الحقيقي لكل ركن من هذه الأركان الثلاثة.

والشرط الآخر: يجب أن يتناسق هذا الإشباع مع بعضه

البعض..

هنا فقط يتحقق الاستقرار الحقيقي للإنسان.

ولذلك لم يكن النبي ﷺ في تربيته للصحابة يقوي الإيمان في قلوبهم فحسب، وإنما كان يبني أنفساً بشرية قادرة على العطاء، قادرة على التحمُّل، حتى لو اختل ركن من هذه الأركان شيئاً ما.

فمثلاً إذا اختلَّ عند أحد الصحابة الكرام ركن الجسد فإننا نجده ﷺ يقوِّي النفس ويقويٌ الروح عند ذلك الصحابي حتى يعوِّض ذلك النقص الجسدي.. وهذا مثال على ذلك:

صعد عبد الله بن مسعود ـ رضي الله عنه ـ على شجرة يجتني سواكاً من أراك، وكان دقيق الساقين، فجعلت الريح تكفؤه ـ رضي الله عنه، فضحك القوم منه وهم ينظرون إلى دقة ساقيه، فقال رسول الله ﷺ: «مم تضحكون؟» قالوا:

يـا نبــي الله مـن دقة ساقيه! فقال: «**والذي نفسي بيده لهما أثقل في الميزان من أحد!!**»[1].

ماذا أراد النبي ﷺ؟

أكان إخباراً لنا أن ابن مسعود كان تقياً مؤمناً؟!

نعـم.. لكـنه أيضاً كان يعالج في نفس ابن مسعود شيئاً آخر.. لقد كان يربي ذاتاً عظيمة تستطيع أن تحمل راية ذلك الدين وأن تستمتع بالحياة..

فـابن مسـعود ـ رضـي الله عـنه ـ عنده نقص وضعف في الـركن الجسـدي.. فهو نحيل صغير.. فخشي النبي ﷺ أن يتأثر بذلك، فاتجه ﷺ إلى نفس ابن مسعود ـ رضي الله عنه ـ واتجه إلى روحه ليصنع ذاتاً قويّة من جسد ذلك الصحابي النحيل.

وكأني بابن مسعود ينظر إلى دقة ساقيه إذا جلس وحده

---

(١) رواه أحمد في مسنده (٣٩٨١).

ويقـول بنـبرة عطرتها نفس واثقة وروح مطمئنة: هذه بجبل أُحد!!..

وهكـذا كـان ﷺ يـتَّجه إلى الـنُّفوس فيشـبعها من كل جانـب.. ومـن تأمَّل في السيرة النبوية يرى عجباً في اعتباره ﷺ للجوانب النفسية، يقول عبد لله بن مسعود ـ رضي الله عـنه ـ: كـان الـنبي ﷺ يتخوَّلـنا بالمـوعظة في الأيـام كراهة السآمة علينا[1].

هـذا هـو المـنهج الحقيقـي.. فمع أنه النبي ومن حوله هم الجيل المنتقى كان يتخوَّل الوقت المناسب للموعظة!!

إن تخـول الـنفوس بالمـوعظة يكـون مـن أجل أن يتحقق المـراد مـن هـذه النفس وذلك من خلال الإشباع الحقيقي لها حتى تؤدي المراد منها في الحياة.

إن علاجاتـنا النفسـية لـن تكون كافية وحدها لطمأنينة

---

(١) رواه البخاري في صحيحه (٦٨)، ومسلم في صحيحه (٢٨٢١).

ابن آدم إن لم يجتمع معها طمأنينة الروح..

ولن تستقرَّ النفس استقراراً حقيقياً إن لم تطمئن الروح.

وحينما أقول طمأنينة الروح لا أدعو إلى دين سلوكي يمارسه بعض الأفراد.. إنما أدعو إلى الدين بجوانبه الثلاثة: بجانبه السلوكي، وبجانبه الانفعالي، وبجانبه المعرفي..

بجانبه السلوكي: ثلاث ركعات في المغرب..

وبجانبه المعرفي: ﴿إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ﴾إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر﴾[1].

إن لم يتحقق ذلك.. فراجع نفسك أيها الإنسان..

وبجانبه الانفعالي: ذلك الشوق والحب والرغبة الملحة:

---

(١) سورة العنكبوت، آية: ٤٥.

«ورجل قلبه معلَّق في المساجد»[١] يشتاق إلى المسجد.. متعلّق به قلبه.. يحبه بشدة فلا يتكاسل.. ولهذا كان التكاسل آية من آيات النفاق كما ذكر الله عزَّ وجل عن المنافقين: ﴿وَإِذَا قَامُوٓاْ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ قَامُواْ كُسَالَىٰ﴾[٢].

وفي سيرة النبي ﷺ مع الصحابة الشيء الكثير من ذلك، وكذلك الصحابة في تلقّيهم عن النبي ﷺ حرصوا أن يمارسوا ذات الشيء مع غيرهم..

---

(١) رواه البخاري في صحيحه (٦٦٠)، ومسلم في صحيحه (١٠٣١) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، وأوله: «سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله...».

(٢) سورة النساء، آية: ١٤٢.

وفي الصراحة تكون الراحة

لن تستقر النفس إن لم تنطق عن ذاتها..

لن تستقر إن لم تعبِّر عن مكنوناتها..

لِمَ النظام الأبوي والعلاقة السلطوية في تربيتنا لأولادنا؟! حتى أصبحوا يخافوننا دون اقتناع، ويهابوننا دون احترام..

ولننظر إلى تربية النبي ﷺ فيما يرويه لنا أنس بن مالك ـ رضي الله عنه ـ حين قال: خدمت رسول الله ﷺ عشر سنين والله ما قال لي أف قط، ولا قال لي لشيء لِمَ فعلت كذا وهلا فعلت كذا[1].

فما عنَّفه ﷺ أبداً، ولا أنبه ولا زجره.. ولذا لم يكن أنس

---

(١) رواه البخاري في صحيحه (٦٠٣٨)، ومسلم في صحيحه (٢٣٠٩) واللفظ له.

ـ رضي الله عنه ـ على علاقة خوف مع النبي ﷺ.. لكنه كان يحب بل يجلُّ ذلك النبي ﷺ؛ لأنه فعّل في نفسه حب طاعته..

هـذه هـي طـريقة التربـية المناسـبة.. في تـربية أنفسـنا لأنفسـنا.. وفي تـربيتنا لمن حولنا.. من زوجاتنا وأبنائنا.. في تربيتكِ أنتِ أيتها الزوجة لزوجكِ أيضاً..

هناك من النساء من قد تساهم في تربية زوجها..

بل ومن الأبناء من قد يساهم في تربية أبيه وأمه!..

إن في منهج التربية الإسلامية أن النفس يجب أن يسمح لها أن تنطق ذاتها..

جاء شاب إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله ائذن لي في الزنا!!

عجبي يـا كـرام!! أعظم نبي.. خاتم الأنبياء.. يأتي إليه رجـل من القرون المفضلة بل من أفضل قرن، «خير القرون

قرني»[1] يصفهم بذلك النبي ﷺ، ويأتي ليستأذن في الزنا!! ما هذا؟! أكانت عاجزة تربية النبي ﷺ عن برمجة ذلك الشاب ضمن فلك الصحابة الأطهار؟!

لا.. بل هي العظمة أن ينطق ذلك الشاب حاجته بلا خوف عند ذلك النبي المهيب ﷺ..

وجد الشاب شهوة تتأجج في ذاته.. ورغبة جامحة خاطئة في نفسه.. فعلم أن ذلك النبي ﷺ هو مصحح الرغبات الخاطئة.. فأراد أن يتمدد فوق مشرحة ذلك الجراح العظيم لكي يزيل ما اعترى تلك النفس من آلام ومن أمراض..

(يا رسول الله.. ائذن لي في الزنا!!) فأقبل القوم عليه

---

(١) رواه البخاري في صحيحه (٢٦٥٢)، ومسلم في صحيحه (٢٥٣٣) من حديث عبد الله بن مسعود ـ رضي الله عنه ـ ونص الحديث: «خير الناس قرني ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم ثم يجئ أقوام تسبق شهادة أحدهم يمينه ويمينه شهادته».

فزجروه.. لكن النبي ﷺ أدناه منه قريباً.. وماذا قال له؟!..

هل قال له: اتق الله؟!.. لا ما قالها..

أذكَّره بآيات الكتاب أو بأحاديث السنن؟!.. كلا ما ذكَّره..

هل قال لعمر ـ رضي الله عنه ـ: اقطع رأسه يا عمر؟!.. لا لم يقلها وهو قادر على ذلك!!..

ترك ذلك كله واتجه إلى خلفية ذلك الشاب العربي.. اتجه به إلى معنى انتهاك العرض في الحس والمفهوم العربي فهي أيضاً من الإسلام.. ألم يقل النبي ﷺ: **«إنما بعثت لأتمم صالح الأخلاق»**[1]، ومن صالح الأخلاق الغيرة على العرض.

---

(١) رواه أحمد في مسنده (٨٧٢٩) من حديث أبي هريرة ـ رضي الله عنه ـ. وصححه الألباني في صحيح الأدب (٢٠٧)، وفي صحيح الجامع (٢٣٤٩).

هـذا الشاب لم يكن مهيئاً لحظتها أن تناقشه في شهوته.. لم يكن مهيئاً للتذكير ببعض الآيات والأحاديث..

أكـان نقصـاً في ذلـك الصـحابي؟ لا.. إنمـا هـي حالـة انفعالـية كـان يمرُّ بها كواحد من البشر.. فتعامل معها ذلك الجـراح العظـيم ﷺ بكـل حكمـة وهـدوء.. بهـذا الحـوار الرائع..

قـال له: «**أتحبه لأمك؟**»، قال الشاب: لا والله.. جعلني الله فداك ـ بنبرة قوية أكاد أسمع بها أحرف التاريخ ـ!!

قال النبي ﷺ بهدوئه: «**ولا الناس يحبونه لأمهاتهم**»، «**أفتحبه لأختك؟**»

قال الشاب: لا والله.. جعلني الله فداك.

قال ﷺ: «**ولا الناس يحبونه لأخواتهم**»..

والنبي ﷺ يسأل ويقرر: لابنتك لعمتك لخالتك؟!..

والشاب ينفي وينفي..

ثـمَّ وضع رسول الله ﷺ يده على صدر الشاب وقال: «اللـهم اغفـر ذنـبه، وطهِّـر قلـبه، وحصِّن فرجه» فلم يكن شيء أبغض إليه من الزنا[١].

شـاهدنا في هـذا الحديث ليس فقط ما فعله النبي ﷺ من موقف علاجي لهذا الشاب، وتوجيه نبويٌ رائع..

لكـن الشاهد الأكبر في نظري في هذه القصة أنَّ النبي ﷺ قبْل هـذا العـلاج قـد ربَّـى الصـحابة علـى حقّ التعبير عن الـرأي.. وحـقّ التعـبير عـن الـذات.. وحـقّ التعـبير عـن الانفعـالات.. لتعـيش نفوسـهم مطمئـنة.. فتـتوافق حاجات الـنفس مـع حاجـات الـروح فـلا تصـطدم الشـمس بالقمـر بالأرض في تلك المنظومة الكونية التي ذكرناها ابتداءً.

---

(١) رواه أحمـد في مسـنده (٢١٧٠٨) مـن حديث أبي أمامة الباهلي ـ رضي الله عـنه ـ، وقـال عـنه الحـافظ العراقـي: إسـناده جـيِّد، رجالـه رجال الصحيح. انظر تخريج الإحياء ٢/ ٤١١.

إنه لابدَّ للنفس أن تعبِّر عن ذاتها، لمربٍّ أو أبٍ أو لشخص آخر ممن يوثق فيه، فيحاولون تشخيص ما أصاب تلك النفس من الدَّاء، ويصفون لها الدواء..

عبِّر عن روحك.. عن معاناتك الروحية.. لعل أحداً أن يساهم في علاج تلك المعاناة..

عبِّر عمَّا يعتري جسدك من أمراض وأوجاع، ولا تتباطأ في علاجها، لأن الجسد هو وعاء النفس والروح فإذا استقرَّ واستقام سهل على النفس والروح أن يحققا الاسترخاء والطمأنينة.

أرأيت مريضاً بمرض مزمن متعب يقلقه الليل والنهار، لا تكون نفسه مستقرة في العادة، وتصعب على روحه العبادة إلا من قوّاه الله.

إذن نحن بحاجة إلى تجديد طبيعة العلاقة مع أنفسنا وأرواحنا، فإذا صلينا جاءت الصلاة المحمدية، وذلك حينما

تُؤدى الصلاة بانفعالاتها؛ وبالتفكير المصاحب لها..

نربي أرواحنا بنفس الوقت وبنفس الحرص الذي نربي به أنفسنا.. كما فعل النبي ﷺ مع نفسه وروحه ومع نفوس وأرواح صحابته، وتلقفتها أجيال الصحابة رضوان الله عليهم عنه..

قام عمر بن الخطاب ـ رضي الله عنه ـ يخطب في الناس فقال: (أيها الناس، اسمعوا وأطيعوا).

فقام سلمان من بين الصفوف يقول: يا أمير المؤمنين ـ بنبرة هادئة، فليس من الضرورة حينما تنتقد مسؤولاً أو رئيساً لك في العمل أو مربٍّ لك أن تهتف وتصرخ ـ:

قال سلمان ـ وكأني أسمع كلماته الهادئة الواثقة ـ: (يا أمير المؤمنين لا سمع ولا طاعة)!!

لم يلتفت إليه عمر مزمجراً ولا عنَّفه ولا أساء إليه؟! لماذا؟ لأن هناك طمأنينة في علاقة الفرد مع الآخر، إنما قال

له: لِمَ يا سلمان؟

قال: يا أمير المؤمنين، إنك تلبس ثوبين ونلبس ثوباً واحداً..

انظر الأدب في كلام سلمان الفارسي؛ فما قال: ليس من العدل، ولا من الحكمة، ولم يقل أنت ظالم مستأثر، وفي الوقت ذاته لم يسكت عمّا يظنه حقاً له.

فقال عمر: يا عبد الله بن عمر، يا عبد الله بن عمر.. يخطب ويهتف في المسجد ينادي ابنه.. فقام عبد الله من بين الصفوف.

قال عمر: يا عبد الله.. لمن هذا الثوب؟

قال: إنه لي يا أبتاه..!

فهل التفت عمر إلى الناس بنبرة الغضبان أو بنشوة المنتصر؟ لا، وإنما بروح الواثق الهادئ؛ لأن نفسه مستقرة وروحه مطمئنة منذ البداية..

قـال عمـر: أيهـا الـناس.. إني رجل طوال ـ أي رجل طـويل ـ ولا يكفـيني ثوب واحد فأحتاج إلى ثوبين فأخذت ثوب ابني لكي أستر عورتي وأخطب في الناس!

أستشـهد بهـذه القصـة علـى روعـة تلك الأمة في نطق الـذات.. يـنطقها سلمان بلا خوف فيتلقَّفها عمر بلا ضجر ولا غضب، ثم يجيب على سلمان والناس..

ثم ماذا قال سلمان؟

أجـاب لكـن لـيس بنـبرة من خجل مما حدث.. وليس بنبرة المخطئ.

لم يقل: معذرة يا أمير المؤمنين؟ لا..

بـل قال: الآن نسمع ونطيع يا أمير المؤمنين.. ثمَّ جلس ـ رضي الله عنه ـ[1].

---

(١) في صحة هذه القصة نظر.

لا نستمع إلى هـذه الحادثة فنقول: أخطأ سلمان في ظنه؛ بـل في نظـري أنـه أبـدع في نطـق ذاتـه وذوات الـنفوس غير الجريئة في ذلك المسجد!!

حدد الحاجات وأشبعها

نحتاج أيضاً في تربيتنا لنفوسنا أن نتأمل حاجاتها.. أحدد حاجاتي.. أُحدد ما أحبه.. أحدد ما أكرهه..

أنظر إلى ما أحبُّه هل يحبُّه الله ورسوله ﷺ.. فأدعمه.. هل يبغضه الله ورسوله؟ إذاً هو أمر لا خير فيه وإن كانت نفسي تميل إليه.. ففيه الخسران في الدنيا والآخرة..

ولا أقول هذا من منطلق عاطفي، إنما أقوله كرجل كغيره من الباحثين قد قرأ نصوص الكتاب والسنة واستقرأ حقيقة ما فيها، وقرأ أصول الطب النفسي ونظر إليه، فوجد أنَّ التكامل لا يكون إلا حينما تتعانق النفس والروح ويتلاءم ذلك مع الجسد..

لن تستقر النفس حقيقة الاستقرار حتى نحقق فيها معنى التزكية: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝٩ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا﴾.

كيف تكون التزكية ؟

يقول الشيخ عبد الرحمن السعدي ـ رحمه الله ـ في ذلك: (زكاها: أي طهَّر نفسه من الذنوب، ونقَّاها من العيوب، ورقَّاها بطاعة الله، وعلاَّها بالعلم النافع والعمل الصالح)[1].

فالتزكية ليست فقط بالأعمال الصالحة؛ وإنما بالأخلاق الكريمة السامية.. فتجتمع الأخلاق بأوامر الدين في هذه المنظومة المتكاملة، وهذا هو لب الطرح الإسلامي الذي أراده الله في هذه الحياة..

إذن.. نحتاج أن نفهم ذواتنا.. وإذا أردنا أن نفهم الذات.. فنحتاج أن نعرف:

ما مفهوم الذات؟!

---

(١) انظر: تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان ٤/ ١٩٧٢، ط: دار الجوزي ١٤٢٢هـ.

هو: ما أحمله من تقديرات عن نفسي أنا أيها الإنسان..

هذه النفس.. ما تقديراتي لها؟ ما نظراتي لها؟..

كيف أرى سلبياتي؟ كيف أرى إيجابياتي؟..

لقد تعوَّد الواحد منا أن يبتهج بإيجابياته، وربما تعالى أمام الناس بكلماته عنها.

وأما العيوب فلا يحب أن يذكِّره أحد بها..

إنَّ هذا الإنسان بهذه الصورة ليس بالسوي!..

إنَّ فرحك بالإيجابيات لا يضيف لك شيئاً حينما تذكرها أو يذكُرك الناس بها.. ولكن عيوبك حينما تُذكَر لك فينبغي أن تفرح؛ لأن هذا يدعوك لأن تقوِّمها..

أُدرِك أن في أمتي أناساً إذا ذكرت مزاياهم يعظُمون لدرجة تصيب بعضهم بالخيلاء، ولذلك جاء ـ في نظري ـ شعر المديح في أمة العرب بدرجة تفوق غيرها من الأمم..

ورثنا هذا الموروث العربي، لكن ليس بالضرورة أن يكون صحيحاً، ولذا انظر إلى صدر الأمة الإسلامية ما كان

شعر المديح ظاهراً في تلك الفترة، وكلما ظهر وأتى خليفة من الخلفاء الزهاد مثل الخليفة عمر بن عبد العزيز كلما أقلّ من شأن أولئك الشعراء المدّاحين.. فالنفوس المستقرة والأرواح المطمئنة تفرح بالتزكية المنهجية التي ذكرنا ابتداء وتنفر من تزكية المديح..

بالمقابل أيضاً عند النقد: أدرك أن في أمتي خطأ في طريقة النقد..

النقد يفهمه أكثر الناس أنه شتم وإهانة.. واتجاه إلى الإنسان لا إلى الفعل..

وهذه مشكلة نراها في تربيتنا لأولادنا، فتجد والداً يقول لولده: أصلاً أنت حقير، وأنت غبي!..

ليست هذه تربية صحيحة.. إنما التربية أن اتجه بالنقد إلى فعل الطفل لا إلى ذات الطفل.. لأنك إن توجهت إلى ذاته فأنت تدمر نفسه من حيث أردت أن تنفعها..

وتقدير الذات ومفهوم الذات الذي تحدثنا عنه قد يكون

تصوراً صحيحاً وقد يكون خاطئاً..

فالتصور الصحيح أن ترى عيوبك بنفس الدرجة التي ترى فيها مزاياك وأن تكون عملياً في التعامل معها لا انفعالياً..

والتصور الخاطئ أن تضطرب عندك هذه المعادلة فتكون انفعاليا فيصيبك العجب بمزاياك دون بذل الجهد في الحفاظ عليها وتطويرها، وتصيبك الكآبة والضجر أو رفض الاستبصار ـ وهو الأسوأ ـ فيما يتعلق بعيوبك..

إذن.. نحتاج أن نواجه ذواتنا.. وأن نكون قادرين على الحوار معها..

كيف يكون الحوار مع الذات؟!

لعله ينحصر في جزئيتين أساسيتين:

الأولى: العمل بجدية على تحديد القيم التي تمثل ذاتي: ما الذي أحبه أنا أيها الإنسان؟؟ وما الذي أكرهه؟؟

ليس بالضرورة أنت أيها الشاب وأنت تعمل في حقل دعوي ولك شيخ أو طالب علم تتربى عنده.. ليس بالضرورة أن تحبَّ ما يحب..

قد يحب علم الحديث وأنت قد أحببت الفقه.. فلا تتمثل حبَّ علم الحديث.. بل أحبَّ ما تريد..

يحب شيئاً ما من أمور الدنيا.. ليس بالضرورة أن تحب ذات الشيء..

يحب أن يلقي بطريقة معينة.. ليس من المنهج أن تلقي بنفس الطريقة إن لم تكن تميل إليها..

لا شك أن الاقتداء بالأمور المميزة أمر مبارك.. لكن

الذي هو أهم من الاقتداء ـ أعني في الأمور الشخصية ـ هو أن أتوافق مع ذاتي ثم يأتي الاقتداء بعد التوافق مع الذات..

إذن.. أحدد القيم التي تمثّل طبيعتي لكي أصبح متوافقاً مع ذاتي.. فيتحقق لدي احترام هذه النفس وراحتها..

كل إنسان له طريقة نظر في هذه الحياة..

محمد رامي الدّرة..

طفل فلسطيني قتل برصاص الغدر اليهودي.. كل إنسان استقبل ذلك الحدث بطريقته التقييمية الشخصية..

بعض الناس يقول: انظر كيف أصبح العربي ذليلاً! انظر إلى اليهود المجرمين ماذا يفعلون!.. بعزة العربي يتحسر ذلك الإنسان.

آخر يقول: ماذا ستفعل أمه؟! إنها ستنهار.. ماذا سيفعل أبوه؟! إنه سيبكي عليه..

بلغة العاطفة يتحسر ذلك الإنسان.

ثالث ـ وأنا ربما منهم ـ: لم يضايقني الموقف كثيراً، قد حزنتُ عليه ولا شك.. لكن سألت نفسي: أليس من الظلم منا نحن المسلمين والعرب أن تتجه تبرعاتنا إلى بيت محمد رامي الدرة لا لشيء إلا لأن يد مصوِّرٍ مبدع استطاع أن يلتقط ذلك المشهد تحت ذلك الجدار..

هل حينما مات محمد رامي الدرة بطريقة درامية أصابنا الحزن وغفلنا أنه ربما مات خلف ذلك الجدار عشرات الأطفال بطريقة أشدّ درامية أو حتى بطريقة غير درامية..

إن الألم لقتل النفس المسلمة ليس مشروطاً بدرامية الحدث حتى يعترينا الحزن.. ولذا عجبت أيما عجب حينما اتجهت الأموال إلى أسرة محمد رامي الدرة.. والبيت الذي بجانبه ذات اليمين ربما مات أبوهم في تلك المعركة.. والبيت الذي بجانبه ذات الشمال ربما قد ماتت أمهم.. إن تلك

الأسـر أولى بالتـبرعات ـ في نظـري ـ من موت طفل واحد في أسرة!!..

إذاً.. نحـتاج إلى فهم منهج تصوّرنا الشخصي.. لا أقول نغـير طـريقتنا في تصـور الأحـداث؛ بـل أفهم أولاً طريقتي التقييمية أنا أيها الإنسان..

لـي طريقة معينة.. أتوافق معها وأتعامل معها إن كانت صحيحة، وأصححها إن كانت خاطئة..

إن لم تكـن خاطئة فليس بالضرورة أن تتوافق مع غيري فكل إنسان له ميولات مختلفة عن غيره..

أعـرفها.. أدركها.. أتعامل معها، ومن خلالها أنطلق في هذه الحياة..

الطـريقة الثانـية في الـتحاور مع الذات: أن تكون رفيقاً ولطـيفاً مع ذاتك.. فبعض الناس حينما يستمع إلى محاضرة دينـية أو نفسـية أو يقـرأ كتاباً في شيء من ذلك؛ يخرج وقد

قـرر أن يكون حسان بن ثابت في الشعر.. وخالد بن الوليد في المعـارك.. وأبا هريرة في رواية الأحاديث.. وأن يكون أبا بكـر في نفسـه الليـنة الهيـنة.. وعمـر بـن الخطـاب في نفسه القوية..

بهـذا الانتعاش الشديد.. ستجلد نفسك وتحملها ما لا تطيق.. فيحدث عندك الملل؛ لأنك لم تفهم ما تريد أولاً ولم تكن لطيفاً مع ذاتك ثانياً..

إذن يجـب أن أحـدد أيهـا الإنسـان مـا هـي ميولاتـي؟ وما هي تصوُّراتي؟

ولا أنطلق من تصورات الغير التي أعجز عنها..

إن كانـت تصوراتهم متميِّزة وأقدر عليها ولا تتعارض مع ذاتي فأنطلق منها ولا بأس سعياً في تزكية النفس..

إن النفس قضية كبرى في مفهوم هذا الدين..

آيـة أستمع إليها وأقرأها في كتاب الله.. فأقف عندها..

هنيهة بل هنيهات..

﴿سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْآفَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ﴾[1].

ما بال حرف العطف أتى بالنفس هنا؟!!

إنها قضية كبرى هذه النفس.. إننا لم نُعنَ بالنفس العناية الكافية في أطروحاتنا..

ولقد جاءت عناية القرآن بالنفس في هذه الآية لأن الإنسان هو المقصود بالهداية..

فإذا أردنا أن نصل بالإنسان لكي يعرف ما له وما عليه.. فلابد أن يستكشف هذه النفس.. ويدرك معايبها.. ويدرك مميزاتها فيستطيع بعد ذلك أن يعيش في توافق معها وأن يحقق مطالبها ومطالب ذلك الجسد متناغمة متناسقة مع مطالب الروح..

إن التغيير يحتاج إلى جهد ذاتي ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا

---

(١) سورة فصلت، آية: ٥٣.

بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾[١].

ولذا يجب أن تُعنى بنفسك؛ لأنك إن أهملتها فإنك قد تضطر أحياناً أن تنتفض ضدّ هذه النفس.. وأن تعاقبها.. وهي لم تخطئ!! إنما أنت من أخطأ لأنك لم تعطها حقها من التأمل والفهم ثم التربية..

«وإن لنفسك عليك حقاً»[٢].

ليس معناها فقط كما يظنها بعض الناس: أن تنام بعض الليل ولا تقومه كله، وأن تصوم وتفطر.. لا.. بل أيضاً أن لا تقصّر في حقها؛ وذلك بأن تفهمها الفهم الصحيح الذي يؤدي إلى راحتها الحقيقية..

إنه معنىً متكامل متوازن..

---

(١) سورة الرعد، آية: ١١.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (١١٥٣) من حديث عبد الله بن عمر ـ رضي الله عنهما ـ.

إنـي أعجب من قراءة البعض للنصوص الشرعية قراءة جـزئية رغـم أن لهـا طـرحاً متكاملاً.. يستشهد بها علماؤنا الأفـذاذ في أمر معين فيشيرون إلى ذلك الجانب ولا يشيرون إلى الجانـب الآخـر لأنه ليس محطَّ الاستدلال في ذلك اللقاء أو في تلـك المناسبة.. فيظن بعض الناس خطأً منهم ـ لأنهم لم يفهمـوا توجـيهات علمائـنا ـ أن معنى هذه الآية أو ذلك الحديث مقصور على ذلك المفهوم المحدد..

ارجعوا إلى كتب التفسير لمعرفة المعاني الشمولية!!

إن العـبودية الحقـة تعود بالخير على ذات الإنسان، ولا تـزيد في ملـك الله جـناح بعوضة، ولذا فحينما تلح الآيات والأحاديـث في تحقـيق هـذه العبودية على أرض الواقع إنما تسـعى لـدعم اسـتقرار نفـس الإنسـان حتـى تـتحقق لـه السعادة.

قسـماً بالذي رفع سبع سماوات وخفض سبع أراضين

لـو لم يكـن هـناك جـنة ولا نـار مـا تـبعت غـير منهج هذا الدين.. لماذا؟!..

لأن مـنهج هـذا الدين فيه الراحة التامة، وفيه الطمأنينة الكاملة لك أنت أيها الإنسان..

فـيه التوفـيق والسعادة لك.. في توافقك مع ذاتك ومع حاجاتك النفسية والجسدية..

ولـذلك حيـنما نربـي الأبـناء فيجب أن لا نربيهم فقط علـى حـب الجنة والخوف من النار فحسب.. وحينما نقدِّم أطـروحتنا الدعـوية يجـب ألا نقـدِّمها بنفس متخاذلة: والله يا أخي احرص على الدين، والدين فيه خير..

كأنـي بـذلك أسـتعطفه أن ينتسـب إلى دين الله.. كأنني أستجديه أن يتبع منهج هذا النبي الكريم ﷺ!..

بـل ينبغـي أن نقـدِّم أطـروحتنا بطـريقة واثقة مطمئنة: وندعو الناس إلى النظر في حقيقة مراد هذا الدين في الحياة..

حتى تصل إلى المدعو رسالة غير مباشرة.. «أدرك نفسك ليس فقط كي تدخل الجنة وتنجو من النار؛ بل لكي تستمتع بالدنيا حقيقة الاستمتاع»..

إن المؤمن الحق هو من يترك المعصية ليس خوفاً من الله فحسب، بل خجلاً منه أيضاً.

إن من يمارسون المعاصي قد يستمتع أحدهم بالمعصية في مبتداها لكن بعدها خسارة وندامة؛ لأنه مع التكرار إنما يمارسها ليس لكي يستمتع.. بل لكي ينتقل من حال الإرهاق والدونية إلى المستوى الطبيعي الذي كان يعيش فيه قبل أن تتشوه نفسه برهق المعصية..

إن المعاصي ومنها المخدرات لا يتعاطاها من اعتادها لكي ينتشي انتشاءً زائداً.. إنما يضطر إلى استخدامها مَنْ عنده أعراض انسحابية أو من وهنت نفسه عمّا كانت عليه من استقرار بسبب المعصية فأراد بالمخدرات أن يعود بنفسه

ولو إلى شيء مما كانت عليه أصلاً..

أنت أيها الإنسان السوي تعيش في المدى الطبيعي كغيرك من البشر، وبأطروحتك الدينية ترتقي إلى مستوى فوق الطبيعي وتستقر فيه وتحيا به..

قالها شيخ الإسلام أحمد بن تيمية ـ رحمه الله ـ: (ما يصنع أعدائي بي؟ أنا جنتي وبستاني في صدري، إن رحت فهي معي لا تفارقني، إنَّ حبسي خلوة، وقتلي شهادة، وإخراجي من بلدي سياحة)[1].

لماذا؟! لأن القوة والسعادة تنبع من ذاته المستقرة ـ رحمه الله ـ..

وقالها في موطن آخر ونقلها عنه ابن القيم ـ رحمه الله ـ فقال: (لو نجد في الجنة ما نجده من هذه الحلاوة في الدنيا

(١) الوابل الصيب ص٦٩.

لكفانا ذلك في الجنة)..

هـو يـريد أكثـر ولا شك لكنه يعبّر عن حقيقة الراحة، وعن حقيقة المتعة التي سكنت ذاته ـ رحمه الله ـ..

نحن نعيش أزمة حضارية في بلادنا.. ليس في بلدي هذا فحسب، وإنما في بلاد كثيرة..

لِمَ يسبق البنيان في تطوره الإنسان؟!..

يجـب أن يسابق تطور الإنسان تطور البنيان.. نحتاج إلى حضارة تتعانق فيها المادة والروح..

مـا كـان لبنيان أن يخدم أمة.. صاروخ من هنا أو هناك يهدم بنيان المدن الكبيرة..

لكن أرواحاً مطمئنة ونفوساً واثقة محبَّة هي وحدها من تستطيع أن تحقق معنى الحياة المطمئنة..

نفس غير واثقة

سنقف وقفة في وصف النفس غير الواثقة ما هي سماتها؟!!

ثم كيف نعالج هذه النفس غير الواثقة بخطوات عملية.

كيف أعرف نفسي واثقاً أو غير واثق؟!!

إن النفس غير الواثقة تعيش إشكالية نفسية وجسدية..

لا يستطيع غير الواثق أن يتواصل بعينه مع الآخر بل يَنزل ببصره إلى الأرض.. حتى حركات جسده غير مستقرة حينما يجلس تتحرك يداه وتتحرك رجلاه حركات تنم عن عدم الاستقرار.. أيضاً في جسده انخفاض وانحناء وانكفاء.. هذا بجانبه الجسدي..

في بنيته النفسية يميل إلى موافقة الآخرين.. فأي كلمة يقولها الآخر فإنه يقول: نعم نعم، ربما قبْل أن يكمل الآخر كلامه..

يحـاول دائمـاً أن يُظهـر المـوافقة وأن يساير الآخرين في آرائهـم لماذا؟! لأنَّ عنده خوف في ذاته من الآخرين وخنوع وذلـة.. لا يمتلك الطمأنينة في نفسه، فلذلك يوافق الآخرين لأنه إن لم يوافقهم ناقشوه فارتبك أكثر..

تميل النفوس غير الواثقة إلى الاهتمام بحاجات الآخرين أكثر من حاجاتها، لأنها لا ترى نفسها شيئاً وترى الآخرين شيئاً كبيراً..

إن هذه النفوس نفوس مرفوضة..

إنَّ الإنسـان المتكبِّـر أهـون خطـراً مـن الضعيف الخانع الذلـيل؛ لأنَّ المتكبر مكشوف أمره، مكروه من الناس، لكن الضـعيف الخانـع الذلـيل قد يلبِّس علينا دون أن ندري، أو قـد يلبس على نفسه دون أن يدري، فنظن الخضوع تواضعاً والذلة هدوءاً والضعف تنازلاً..

كان يسير عمر بن الخطاب ـ رضي الله عنه ـ في شوارع

المدينة ومعه الدرّة يهيب بالناس - مع إن بعضهم كانوا صحابة والآخرين كانوا تابعين - ينشد أحدهم أن يرفع رأسه وأن يعتزَّ بدينه.. كان يقاوم - رضي الله عنه - الضَّعف والخور أشد المقاومة..

إن النفوس الخانعة الذليلة لن تكون مؤهَّلة أن تعيش مستقرة مع ذاتها..

لن تكون تلك النفوس مؤهَّلة أن تنفع بلدها أو مجتمعها.. لن تكون مؤهَّلة أن تنفع ذاتها..

والأهم من ذلك أنها لن تكون مؤهلة أن تخدم هذا الدين..

إنَّ الدين في غنى عن نفس مهترئة إن لم تراجع ذاتها.. تتقوى بدين الله ابتداءً، ثم بمناهج نفسية عملية مقننة من علاج معرفي وربما سلوكي إن بلغت حدَّ المرض، أما إن لم تبلغ حد المرض فهناك مناهج تدريبية يمكن من خلالها تعزيز الذات..

نفس واثقة

مقابـل ذلـك هـي: النفس الواثقة.. النفس المطمئنة إلى ذاتها.. عندها صفات هي ضد تلك الصفات الموجودة عند النفس غير الواثقة..

كيف تكون علامات الثقة في النفس؟!!

أن يكـون لـدى ذلـك الإنسان طمأنينة داخلية.. توافق بـين مشـاعر ذلـك الإنسـان وبـين سلوكه وبين أفكاره، فلا يحدث عادة التناقض بين هذه الجوانب الثلاثة..

فأي فكرة عند هذا الإنسان تصل حد القناعة.. تتفاعل مشاعره معها، فينزل على أرض الواقع سلوكاً يحيا به..

إنها سلسلة متناغمة متناسقة.. أرأيت لو أنَّ عند إنسان مشـاعر طبيعـية معيَّـنة نشـأت من فكرة ما، ثم لم يلبِّ تلك المشـاعر فإنه سيحجر تلك الفكرة الصحيحة التي تمثل أحد رغـباته، فـلا تنـزل سـلوكاً سـوياً علـى أرض الواقـع..

والأخطر من ذلك أن يمارسها بسبب عدم التوافق في ذاته فتأتي سلوكاً مضطرباً أو مضاداً..

أرأيت لو أن إنساناً له صديق ربما يتعدّى عليه، أو يستعير منه حاجاته وهو لا يريد إعارته إياها، مثلاً: عنده سيارة جديدة، لكن نفسه خانعة ذليلة مهينة، فطلب صديقه منه السيارة، وهو يعرف أنَّ صديقه سيذهب بها كثيراً وستتأثر سيارته لسبب أو لآخر.. علم أنَّ سيارته ستتأثر وإن علاقة الصحبة ربما تنتهي لكنَّ نفسه الذليلة منعته من رفض طلب ذلك الصاحب.. لا يعبر عن الرفض لأنه خانع الذات، ثم يلجأ إلى القطيعة لأن خير وسيلة عنده للمواجهة هي الهروب من المواجهة..

لعل سؤالاً يطرح نفسه في نفوس البعض: إذن هل ترفض الإيثار؟!!

أقول: لا..

إن الإيثار أن تعطي وأنت قادر على المنع..

إن التواضع أن تتنازل وأنت قادر على عدم التنازل..

هذا هو المتواضع الحقيقي.. وهذا هو المؤثر الحقيقي..

لكن أن تعطي وأنت لا تريد العطاء لكنك تضطر للعطاء لأن نفسك لا تستطيع أن تعبّر عن مشاعرك وأفكارك، فهذا ليس بالعطاء وإنما هو القصور والعجز والضعف..

إن الواثق من نفسه.. المطمئن لها.. هو القادر على التعبير عن أفكاره بوضوح..

وليس التعبير عن الأفكار بوضوح يعني أن يتم ذلك في ضجيج..

في أطروحتنا الاجتماعية.. وفي موروثنا الحضاري اعتدنا أن نعبّر بضجيج وصريخ.. وحينما تأتي إلى حياة النبي ﷺ والصحابة تجد أنهم ما كانوا يصرخون حينما

يـتحاورون.. حتى في خطب الجمعة ما كانوا يهتفون الهتاف والصـراخ الشـديد، كمـا نلاحظـه عـند الكـثيرين في هـذه الأيام.

ومـا كـان يغضب ويتمعّر وجهه ﷺ إلا إذا انتهك حدٌّ مـن حدود الله.. أما أمور الدنيا فما كان يعبأ بها ﷺ.. كان يهـتم بها لتربية الأمة لكنها ما كانت تهزُّ ذاته ﷺ.. ولذلك جاء تعبيره عن أفكاره بوضوح..

إن الوضـوح حقـيقة هـو في العمـل بالمـنهج النـبوي وبالمنهج النفسي التابع لـه؛ كل ذلك يتم بهدوء ولباقة..

إن الإنسـان الهـادئ هـو الإنسـان القوي.. إن الإنسان الواثق في العادة يكون هادئاً..

انظـروا إلى الـبحار والمحـيطات الكـبيرة تجـدوها راكدة هادئة مستقرة.. وفي قاعها اللؤلؤ والمرجان..

وانظـروا إلى الأنهـار تسـير بقـوة ومع ذلك هي ضحلة

المياه، وليس في قيعانها كما في البحار والمحيطات من لؤلؤ ومرجان ونِعَمٍ وخير..

إن الناس يحبُّون ويستمعون بالإنسان الهادئ في هذه الحياة..

التعبير بلباقة مع الوضوح أمر مطلوب..والطلب والرفض بأسلوب لبق بحيث تستوي كلمة (نعم) وكلمة (لا) في حياتك أمر مطلوب أيضاً..

إنها طريقة مهمَّة في تربية ذاتك أيها الإنسان حتى تكون قادراً على التواصل مع الآخرين..

فلان أهابه! أنظر إلى من فوقه فأتذكَّر الله سبحانه وتعالى فيصغر ذلك الإنسان في حسّي بقدرة الله سبحانه و تعالى ثم بمساعدة بعض المناهج المعرفية والسلوكية..

هناك إشكالية عند النفس غير الواثقة في ميدان العمل: أنَّ صاحب تلك النفس مثلاً قد يحمِّله رفاقه في العمل

عملاً ولا يستطيع أن يقول لا، ويحرجونه بذلك، ويجعلونه يعمل الليل والنهار.

وهناك إشكالية دينية تتمثل في أن النفس غير الواثقة قد تتنازل عن بعض المبادئ التي يجب أن لا تتنازل عنها..

يسمع قوله تعالى: ﴿فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرَىٰ﴾[1]، فنجد الخانع الذليل لا يستطيع أن يقوم من المجلس حينما توجد فيه المعاصي فضلاً عن إنكارها..

إذاً فالنفس المطمئنة الواثقة مطلب ديني لك أيها الإنسان..

مطلب لكي تحقق دين الله على الأرض..

مطلب لكي تتحقق لك السعادة..

مطلب لأنها أحد الطرق المعبّدة إلى الجنة بإذن الله

---

(١) سورة الأنعام، آية: ٦٨.

سبحانه وتعالى، إن كان معها صحة في المنهج..

إذاً نحتاج إلى هذه النفوس الواثقة التي أشار إليها النبي ﷺ في مواطن كثيرة: «خياركم في الجاهلية خياركم في الإسلام»..

إنه ﷺ يصف البنية النفسية.. يصف الشخصية ثم يضيف: «إذا فقهوا»[1].

وإن أنسَ لا أنسَ قصة ثمامة بن أثال: انظر إلى تلك الشخصية المتزنة.. تلك الشخصية المتوافقة مع حاجاتها مع ذاتها حتى قبل إسلامه ـ رضي الله عنه ـ.

كان يسير مسافراً قريباً من المدينة فرآه نفر من الصحابة فما عرفوه.. لكنهم عرفوا أنه كافر فأخذوه وأتوا به إلى

---

(١) رواه البخاري في صحيحه (٣٣٥٣)، ومسلم في صحيحه (٢٣٧٨) من حديث أبي هريرة ـ رضي الله عنه ـ.

النبي ﷺ..

عـرفه الـنبي ﷺ وأمـر بـربطه في سـارية مـن سـواري المسجد..

كـان يمرُّ عليه كل يوم فيسأله: «يا ثمامة أسلم».. فيقول ثمامة: يا محمد... إن تعفُ تعف عن شاكر، وإن تقتل تقتل ذا دم..

انظـر إلى هـذه الـنفس المتـزنة.. لم ننسَ أنه كافر.. لكن انظـر إلى الاتـزان في التعـبير النفسـي.. لم يصرخ بل بهدوء وبطمأنيـنة: (إن تعـفُ تعـفُ عـن شاكر، وإن تقتل تقتل ذا دم)..

فـيتركه الـنبي ﷺ ثـم يعـود إليه في اليوم الثاني فيسأله فيجيب ثمامة بنفس الجواب..

ثـم يأتـي النبي ﷺ في اليوم الثالث فيسأله ذات السؤال فيجيبه ثمامة ذات الجواب..

ثـم يأمـر الـنبي ﷺ بـإطلاق سراحه.. فخرج ثمامة إلى أقـرب بئـر مـن المدينـة، فاغتسـل، ثـم دخل على النبي ﷺ يشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله[1]..

لم يشهدها بقوة إيمانه لأنه الآن فقط قد أسلم..

بـل جاء ذلك من الثقة النفسية التي كان يمتلكها فتعامل بها مع النبي ﷺ حال كفره، وهي ذات النفس التي أخرجته إلى البئـر وعـادت بـه إلى الـنبي ﷺ شاهداً أن لا إله إلا الله وأنَّ محمداً رسول الله..

هـي أيضاً ذات النَّفس التي دخل بها كأول رجل يدخل مكـة ملبـياً (لبيك اللهم لبيك) وذلك لأنه لم يعش إلا أياماً قليلة عند النبي عليه الصلاة والسلام..

مـا كـان الإيمـان وحـده كافـياً إنمـا كانـت تلك النفس

---

(١) القصة بكاملها أخرجها مسلم في صحيحه (١٧٦٤) من حديث أبي هريرة ـ رضي الله عنه ـ وأخرجها البخاري كذلك مختصرة (٤٦٢).

القـوية ثـم غُلِّفت بغلاف الإيمان العظيم.. فاجتمعت نفس واثقة مع إيمان مطمئن..

مـرة ثانية: «**خياركم في الجاهلية خياركم في الإسلام إذا فقهوا**»[1].

إن النفوس المطمئنة هي النفوس السوية..

إذا كانـت عـندي فيجب أن أنميها وأحافظ عليها.. وإن لم تكـن عندي فيجب أن أبحث عن طريقة لإيجادها في ذاتي لأستمتع في الحياة..

ما بال بعض الناس يعيش نكِداً مع نفسه.. ومع زوجته وبنيه؟!!..

لم يكـن ذلـك إلا لأن نفسـه غـير مسـتقرة.. ولـيس بالضرورة أن يكون مريضاً نفسياً ذلك الإنسان؛ إنما لم يعش

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (٣٣٧٤)، ومسلم في صحيحه (٢٣٧٨) من حديث أبي هريرة ـ رضي الله عنه ـ.

استقراراً مع ذاته.. ولم ينظر إلى القيم التي يحبها والتي يكرهها ثمّ تعامل معها!

بل ربما لم يحاول أن يفهم حقيقة أطروحة هذا الدين..

ربما بعضهم يشعر أن هذا الدين ثقيل عليه! لأنه لم يفهم حقيقته، ولم يستقرأ سيرة الإنسان النبي ﷺ..

ولذلك فكم أتمنى أن نركز على قراءة السِّير في تربيتنا لأبنائنا وأجيالنا.. وأن نركّز على تعليمهم حب النبي ﷺ..

إن العلاقة مع هذا النبي الكريم ومع هذا الدين العظيم يجب أن تكون علاقة انفعالية فيها قناعة معرفية..

ما الذي ثبّت عبد الله بن حذافة ـ رضي الله عنه ـ حينما أتوا به عند هرقل الروم؟!

يقول بعض من يحدث الناس بهذه القصة: انظر إلى عبدالله بن حذافة.. انظر إليه كم هو عظيم..

أين عظمة عبد الله بن حذافة؟!

أتوا بامرأة جميلة فما افتتن بها..

في نظري من الطبيعي أن لا يُفتتن وهو تحت حد السيف والقدر يغلي من أمامه.. من الطبيعي ألا يكون عنده نشاط جنسي في تلك اللحظة.

ما افتتن أن أولئك الكفار قد عرضوا عليه أن يكون عندهم..

في نظري من الطبيعي أن لا يفتتن لأنه يعرف ويوقن أن النصر للمسلمين.. حاولوا به ثم استمرت المحاولة تلو المحاولة جاهدين في ترغيبه وترهيبه وهو يرفض!..

ثم أخيراً أرادوا أن يلقوا به في القِدْر.. حينها بكى عبد الله بن حذافة!!

فرح هرقل والروم ببكاء عبد الله لأنهم ظنوا أنه قد تحطّم ذلك الجبل العظيم..

قالوا له: (ما يبكيك يا عبد الله؟) بمعنى: أغيّرت رأيك

يا عبد الله؟!

قال بهدوء بغير ضجيج ولا صراخ، وكأني أسمع نبرة صوته فهو ممن استقرت نفوسهم لأنهم فهموا منهج الدين وعبّروا عن ذواتهم غاية التعبير:

(لكم تمنيت أن لو كان لي بكل شعرة في جسدي نفساً تموت في سبيل الله يا هرقل)..

أينفع في مثل هذه النفس ترغيب أو ترهيب؟!!

ثم انتهت القصة بتقبيل عبد الله بن حذافة رأس هرقل، ولمّا علم عمر ـ رضي الله عنه ـ بالخبر قبّل رأس ابن حذافة وقال: حقٌّ على كل مسلم أن يقبِّل رأسه(١).

إذن: نحن بحاجة أن نعود إلى ذواتنا.. وأن نبث فيها روح الثقة والطمأنينة..

---

(١) انظر القصة بتمامها في سير أعلام النبلاء ٢/ ١٤.

إن لكل ذات بنية نفسية خاصة بها..

سؤال أداعب به طلابي في كلية الطب: أيهما أقوى في الحق أبو بكر أم عمر؟

عمر يا دكتور! يقولونه الطلاب..

أقول: أين عمر في حروب الردة؟!

وأين عمر حينما مات النبي ﷺ؟!

اهتز وتأثر عمر.. أكان ضعيف الشخصية حاشا وكلا.. ولكني أقارنه بأبي بكر، الذي كان في بنيته الشخصية الهدوء والاستقرار وليس الضعف كما فهموا عنه خطأً..

انظر إلى أبي بكر في الجاهلية وفي الإسلام تجد ذات البنية الشخصية أعني بها الهدوء..

وكذلك عمر فشخصيته قبل الإسلام فيها الشدة، وهي ذات الشخصية بعد الإسلام لكن وجَّهها إلى الحق..

إذن نحتاج أن نفهم ذواتنا ابتداءً ثم نقوّم فيها ما يقبل

التقويم..

ولقد علم النبي ﷺ ذلك في نفس عمر فوجهها التوجيه المبارك لكي تنفس هذه القوة في الحق، أي في مواطنها الطبيعية المقبولة..

من فوائد الثقة بالنفس: أن أجد راحة مع نفسي أيها الإنسان.. وفي استقامتي وعلاقتي مع ربي..

بعض الناس الذي لا يعيش ثقة في نفسه تجده دائماً إذا سجد أو ذهب إلى العمرة أو الحج تجد جلّ أدعيته: اللهم حسّن علاقتي مع زميلي فلان، اللهم حسّن علاقتي مع صديقي فلان، اللهم كذا..

لا بأس بالدعاء لكن ما سبب اضطراب علاقات ذلك الإنسان؟!

لأن أساس علاقته مع نفسه مضطربة.. ولو هدأت هذه النفس لنشرَت الهدوء ليس على ذاته فقط، بل حتى على

من حوله من زوجه وأبنائه وزملائه في العمل..

ومن فوائد استقرار النفس: راحة داخلية.. فهو غير متكبر ولا متغطرس، ولا ذليل خانع بل مستقرٌّ غاية الاستقرار..

فيها قتل للمشاعر السلبية المرضية في نفسي أنا أيها الإنسان حينما أستقر..

وأيضاً: وقاية من الأمراض النفسية.. فالذين عندهم استعداد للإصابة بالأمراض النفسية حينما لا يستقرون مع ذواتهم قد يصبح ذلك سبباً في تفجير الاستعداد لدى ذلك الفرد للإصابة بالأمراض النفسية..

كيف أنمي الثقة في نفسي؟!

كيف أنمي هذه الثقة.. كيف أبث الثقة في نفسي؟!

* الصراحة: أن تتفق في جلسة صريحة مع ذاتك.. وأن تكون صريحاً صراحة مباشرة..

لا تكن مجاملاً لأنك لست أمام غريب.. فأنت أمام نفسك التي تريد تقويمها..

إنما هو الحوار الصادق الصريح..

* تحديد السلبيات: خطوة أساسية.. وكذلك تحديد الإيجابيات.. ثم دعم هذه الإيجابيات، ثم الذهاب بعدها إلى السلبيات وجعلها في قائمة متدرجة.. وابدأ بعلاج الأهون منها فالأشد فالأكثر شدة..

هذه الطريقة المتدرجة في التعامل مع العيوب تزيد من درجة النجاح لأني إذا بدأت بالأقل شدة فإن احتمال النجاح والانتصار على ذلك العيب هو أكبر، ثم يأتي

مردود نفسي إيجابي أوظّفه في دفع العيب الأكبر وهكذا..

قـد أعجز عن علاج بعض السلبيات فلا أستسلم وأتألم بل أزاحمها بالإيجابيات وأتعايش معها ما أمكن.

* الجمـع بين اللباقة والوضوح.. فليس معنى الوضوح رفع الصوت أو النقد اللاذع بل هو المصداقية الهادئة، فمثلاً يمكـن أن تقـول: والله يـا أخـي الكـريم بـارك الله فيك أنا أعتقد وأرى رأياً آخر أننا لو فعلنا كذا وكذا لكان أفضل..

أنـت بـذلك قد عبّرت عن رأيك بأسلوب مميز فيه ذكر الله عـزَّ وجـلَّ، فانتشـرت السـكينة في ذلـك الحـوار، ثـمَّ تخاطبت بهدوء وأدب في العبارة وأبلغت الآخر مرادك..

باختصـار يجب أن ندرك أن اللباقة والوضوح مفهومان متكاملان لا متضادان..

* حـاول أن تتواصـل بصرياً ما أمكن، وتذكَّر أنه يجب أيضـاً أن تـدّرب جسـدك، وأن تـدرب عينيك وكذلك نبرة

صوتك على فن الحوار والإصغاء[1]، ربما تحتاج إلى مراكز تدريب المهارات لا بأس في ذلك..

* ردد بعض العبارات في نفسك: أنا جرئ أنا واثق أنا من سلالة النبي ﷺ..

في الأطروحات الغربية نستخدم كلمات مثل: أنا جرئ أنا قوي أنا واثق، أما في الأطروحة الإسلامية فأرى المزج الروحي النفسي: أنا قوي وعزيز بالله، أنا واثق بنفسي، أنا أحب النبي ﷺ، أنا على طريقة النبي ﷺ، أنا قادر على التعامل مع الآخرين..

انظر حينما نجعل النفس تتناغم مع الروح..فإن هذه الروح تنشر الهدوء في النفس..

إننا إذا تعاملنا بطريقة نفسية مجردة فإن تلك طريقة

(١) للمزيد عن فن الحوار يمكن مراجعة كتاب المؤلف (كيف تحاور).

تقليدية لا تكفي؛ لأن أسلوب ومحتوى العلاج يجب أن يُستمد من طبيعة مجتمع الفرد وليس من طبيعة المجتمعات الأخرى..

مادام عندنا مقوّمات اجتماعية أو دينية فلنوظفها في أساليب العلاج..

* **عدم الانشغال بالطرف الآخر.. لا أنشغل** بالآخرين: ماذا يقول الناس عني؟..

لا أجعل مركز تحكُّمي خارجي: ماذا يقول الناس؟! ما رأي فلان فيَّ؟!..

من المستحسن أن يهتمَّ المرء بعرف الناس، لكن الاهتمام بأوامر الله وبأوامر النبي ﷺ ومعرفة حاجاتي النفسية المباحة هو أولى من الاهتمام باهتمامات الناس وأمزجتهم.

* أن تستوي عندك (لا) و(نعم).. فإذا قلت (لا) لا

تقلها بصراخ وضجيج.. بل يمكن أن تقول: ربما لي رأي آخر أيها الكريم.. إنها لغة من الأدب وليس فيها الخنوع، وإن اضطررت فقل: لا يا أخي أنا لا أرى هذا الرأي..

فبحسب المتلقي الآخر نختار الكلمة المناسبة..

وكذلك في العلاقة الزوجية فكثير من المشكلات الزوجية تحدث بسبب عدم ضبط فن اختيار العبارة المناسبة، فبعض النساء لا تهندس علاقتها مع زوجها، وبعض الرجال لا يهندس هذه العلاقة هو الآخر..

يأتي الزوج مثلاً متأخراً إلى البيت فتقول له الزوجة بصوت فيه حدَّة: تأخرت كثيراً علينا خارج البيت؟!

ربما كان الزوج في شغل مهم في عمله، فيغضب من عدم تقديرها فيقول: سأتأخَّر كما أريد، وأنت لا علاقة لك بذلك، بل أنت لا تستحقين غير ذلك.. ثم يخرج من بيته مغضباً باحثاً عن متنفَّس خارج البيت!..

هـذه الـزوجة كـان بإمكانهـا أن تقـول ما تريد بطريقة أخرى: أنت تتعب نفسك في العمل فتتأخر كثيراً، أسأل الله أن يعينك..

فـيكون جـوابه: بـل أنـتم أعـانكم الله عليَّ، أعلم أني أتعبتكم بهذا التأخر..

إنهـا تـبلغ رسـالتها إلـيه ولكـن بلطـف وأدب وحسن عبارة..

إنَّ اللباقة الموزونة هي في فن استخدام العبارة..

ولـذلك كـان الـنبي ﷺ يعـرّض أحـياناً في نقده بعض الـناس: «مـا بال أقوام يفعلون كذا وكذا» ويباشر في أحيان أخـرى حسـبما تقتضـيه المصـلحة وحسبما يناسب الطرف الآخر..

تختلف النفوس.. وتختلف طرق التعامل معها فلنسايس أنفسنا ومن حولنا بما هو مناسب..

ولابدَّ أن تعلم: أنك لن تستطيع المسايسة إن لم تكن ذا نفس واثقة..

ولن تستطيع التعامل الجيد مع ذاتك إن لم تمتلك روحاً مطمئنة تستقرُّ مع ذاتها..

* إنَّ رفضي لأمر ما ليس رفضاً لذات الآخر.. وإنَّ رفض الآخرين لكلامي ليس رفضاً لذاتي أنا؛ وإنما للموضوع الذي تحدثت فيه..

يجب أن تفصل بين ذاتك وبين كلامك..

مثلاً: إذا قلت كلاماً فقام أحد الفضلاء فقال: أنت مخطئ! فيجب عليك ألا تتأثر؛ بل تجيبه بهدوء: ما هو الصواب جزاك الله خيراً؟!، فأنت بهذا تنقله إلى الموضوع محطِّ الحوار، وتبعده عن صدام ذاتك..

وكذلك حينما تخاطب الآخرين قد تختلف مع رأي أحدهم بعض الشيء، فلا تصادم ذاته بل قل له مثلاً:

جـزاك الله خـيراً على هذا الرأي.. لكن أعتقد لو فعلنا كذا وكذا.. وأركز في الحديث على الموضوع ولا أربطه بذاتي أو ذاتـه، فينـتقل الحـديث بـذلك من الشخصية إلى الموضوعية محطّ الحوار وهو الأمر المهم في هذه القضية..

* بناء الذات ليس من النرجسية..

حيـنما تهتم ببناء ذاتك وتلتفت إلى تزكيتها فأنت لست نرجسياً يحب الذات ويهتم بها ولا يهتم بالآخرين..

إن أول خطـوة في اهـتمامك بأبنائك وزوجتك أن تهتم باستقرار ذاتك.. إذا استقررت فإنهم سيستقرون..

ما بال نساء كثيرات وأبناء كثيرين يستشيرون في مختلف أمـورهم.. إنمـا حـدث ذلك في بعض الأحيان بسبب نفس أبٍ غـير مسـتقر، أو نفـس أمٍ غـير مسـتقرة.. لـو استقرت نفوس الوالدين لهدأ أولئك الأبناء وأولئك البنات..

نحـتاج أن نكـون متنورّين واعين لحاجات ذواتنا.. وألا

نكون أمين في التعامل مع الذات..

ألا نعيش خلف شهادات، أو خلف حَرف دالٍ يسبق اسم الإنسان، أو خلف ميمٍ إن صحت العبارة تسبق اسم المهندس أو ألف تسبق اسم الأستاذ أو(بشت) يحميني من الناس أنا يا طالب العلم..

يجب أن يحميني ربي ابتداءً، ثمَّ تحميني نفس واثقة وروح مطمئنة، أسير بها بين الناس..

لا نفتخر بشهاداتنا، لا نتعالى بما حققناه.. بل الافتخار والتعالي والاعتزاز بالله.. إذا سلكنا هذا الطريق فستطمئن نفوسنا..

إن الوحدة التي يحياها ابن آدم حينما يتقدم به العمر لن يحميه منها إلا أمران بعد توفيق الله..

إيمان حقيقي منهجي بالله، ونفس مطمئنة هادئة..

هذه النفس الهادئة المتوافقة مع حاجاتها..

ما بال بعض كبار السن مضطرب قلق ذلك الإنسان وبعضهم هادئ مستقر..

إن استقراره قد تحقق له عندما توافق مع حاجاته النفسية..

ليس التوافق مع الحاجات النفسية أن أفعل ما أردته من المعاصي، بل أن أقوِّم الذات وأروِّضها ترويضاً كما فعل عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- في ترويض نفسه لله سبحانه وتعالى، وأطر هذه النفس أطراً لله سبحانه وتعالى، وجعل القوة فقط في الحق حينما يخطئ بعض الناس في بعض ممارساتهم..

* أن تعرف ماذا تريد؟!..

وأن تنسّق ما تريد مع ما تستطيع..

الآن يجب أن تحدد ماذا تريد، وتسأل نفسك هل تستطيعه؟!

إذا لم تستطع شيئاً فدعه　　وجاوزه إلى ما تستطيعُ

فإن كنت لا أستطيع فإني لا أفعله لأنه سيأتي بالفشل فتنخدش نفسي.. ولذا أتجه إلى ما أستطيعه وأمارسه وأحمد الله على ما وفقني إليه وما أعطانيه فهو قدر من الله..

أظن أن معنى الإيمان بالقضاء والقدر في الأمة يحتاج مراجعة منا عند علمائنا..

أن نسائلهم ثانية عن معناه الحقيقي الذي قدموه لنا لكن نفوسنا لم تستوعبه تماماً..!!

ليس الإيمان بالقضاء والقدر حينما تصاب أيها الإنسان أن تقول: قدر الله، ماذا نفعل وهذه الدنيا كذا.. لا.. فهذا مرض وخور، وليس قبولاً للقضاء والقدر..

ثم إذا ما أتاه القدر في أمور الخير قال: الحمد لله على الخير وكذا، هو فرح بنفسه ليس فرحاً بالخير من الله، وحينما كان المصاب كان ناقماً على الله لكنه لا يعبّر

بألفاظه.. إنما تبدو على عينيه وفي نفسه وفي نبرة صوته تلك النقمة..

يجب أن يستوي في حسّك الخير والشر من الله سبحانه وتعالى: «**عجباً لأمر المؤمن! إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن؛ إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له**»[(١)]، والأحاديث في ذلك كثيرة..

نحتاج إلى برمجة جديدة في مناهجنا التربوية.. وذلك أن نربي شبابنا على المعاني والقيم الموجودة في نصوص الكتاب والسنة..

أنا لا يهمني كثيراً عدم المحافظة على السنن الرواتب إن قارنتها بتعظيم الله سبحانه وتعالى أو بحب النبي ﷺ..

---

(١) رواه مسلم في صحيحه (٢٩٩٩) من حديث صهيب بن سنان ـ رضي الله عنه ـ.

لا شك أن فعل الاثنتين هو الأفضل، لكن شاباً لا يشعر بعظمة الله أو لا يحبُّ النبي ﷺ لا أظن أن السنن الرواتب بجانبها السلوكي ستبث الطمأنينة في روحه لأن آثارها غير كافية أن تكون منهاجاً للحياة.

سمع عبد الله بن عمرو بن العاص النبي ﷺ يقول عن رجل: هو من أهل الجنة (كررها ثلاث مرات) فذهب إليه وقال: إني لاحيت أبي فأقسمت أن لا أدخل عليه ثلاثاً، فإن رأيت أن تؤويني إليك حتى تمضي فعلت؟ قال: نعم، فلما مضت الثلاث ليال ولم يرَ عبد الله عليه كثير صلاة ولا عبادة، يقول: وكدت أن أحتقر عمله، قلت: يا عبد الله إني لم يكن بيني وبين أبي غضب ولاهجر ثمَّ، ولكن سمعت رسول الله ﷺ يقول لك ثلاث مرار: يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة فطلعت أنت الثلاث مرار، فأردت أن آوي إليك لأنظر ما عملك فأقتدي به فلم أرك تعمل

كثيرعمل، فما الذي بلغ بك ما قال رسول الله ﷺ: فقال: ما هو إلا ما رأيت! قال: فلما وليت دعاني فقال: ما هو إلا ما رأيت غير أني لا أجد في نفسي لأحد من المسلمين غشاً ولا أحسد أحداً على خير أعطاه الله إياه[١].

لقد استطاع ذلك الصحابي هذا الأمر العظيم حينما اطمأنت نفسه.. فأشرقت الطمأنينة على من حوله من الناس..

من هنا نستطيع أن نحقق الطمأنينة.. فلا نتجه إلى التربية السلوكية فحسب مع أبنائنا..

ربما الطفل قبل المراهقة تنفع معه التربية السلوكية

---

(١) القصة بتمامها رواها الإمام أحمد في مسنده (١٢٢٨٦) من حديث أنس ابن مالك ـ رضي الله عنه ـ، قال الحافظ العراقي في تخريج الإحياء (٣/ ٢٣١): (إسناده صحيح على شرط الشيخين، ورواه البزار وسمى الرجل في رواية له سعدا وفيها ابن لهيعة).

فيحفظ القرآن ويذاكر دروسه..الخ.. نعم يجب أن نحرص على الجانب السلوكي في تلك الفترة من العمر لأن الطفل متلق مثل جهاز التسجيل الذي يختزن ما يمر به من معلومات، لكن عندما يقترب الطفل من نهاية الطفولة ودخول المراهقة فيجب أن أتجه إلى المعاني والقيم لأنه يبدأ بفهم المعاني الرمزية..

يشتكي بعض الفضلاء من أبنائهم وذلك لأنهم يعاملونهم كالأطفال وهم في سنٍّ المراهقة مستخدمين معهم لغة الأمر والنهي، فيشكون من عدم حفظهم القرآن مثلاً وربما كان المناسب في هذه المرحلة أن نعلّمهم معاني الآيات ثم حفظها..

بعض الناس حينما يخرج عن الحدود يمنة أو يسرة وربما يكون فيه شيء من الخير والفضل قد يمارس بعض الأخطاء؟!!

لماذا؟!.. لأنَّ نفسه ما استقرت أصلاً في علاقتها مع الله جلَّ وعلا..

ما استقرت في فهم حقيقة هذا الدين..

ما استقرت في فهم حقيقة معنى الإحسان «أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك»[١].

اللهم أحينا كرماء سعداء واقبضنا إليك شهداء.

وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين..

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (٥٠)، ومسلم في صحيحه (٩) من حديث أبي هريرة ـ رضي الله عنه ـ.

فهرس الموضوعات



إصدارات المؤلف

* كيف تحاور (طبعة ثالثة عشر).
* مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي (طبعة سادسة).
* لمحة موجزة عن تاريخ الطب النفسي في بلاد المسلمين (طبعة ثانية).
* الطب النفسي المبسط (طبعة ثانية).
* العلاج النفسي والعلاج بالقرآن (طبعة ثامنة).
* الوسواس القهري مرض نفسي أم أحاديث شيطانية (طبعة رابعة).
* نحو نفس مطمئنة واثقة (طبعة أولى).

تحت الطبع

* الفصام.
* الوسواس رؤية نفسية شرعية.

توزيع مؤسسة الجريسي - ت : ٤٠٢٢٥٦٤

ردمك : ٦ - ٤١٥ - ٤٦ - ٩٩٦٠

مطبعة سفير تليفون ٤٩٨٠٧٨٠ - ٤٩٨٠٧٧٦ الرياض
E. Mail: safir777press@hotmail.com